Melón

Duplique los dólares de comida

¡Duplique su consumo de frutas y verduras! Los residentes de Iowa con beneficios EBT, o Asistencia Alimentaria, pueden obtener más frutas y verduras, y apoyar a los agricultores locales, cuando compran en los mercados agrícolas.

Double Up Food Bucks está en ocho comunidades a través de Iowa. Conozca las ubicaciones y cómo funciona en el sitio web Iowa el Estado más Saludable: iowahealthieststate.com.

5 2 1 0
Healthy Choices Count!

¡5-2-1-0 Las Elecciones Saludables Cuentan!

Iowa se ha vuelto loco por el **5-2-1-0**. Sea parte de la acción. Como familia, asuma un nuevo desafío cada semana.

Semana 1: Esfuércese por hacer **1** hora de actividad física todos los días.
Semana 2: Trate de comer **5** o más frutas y verduras al día.
Semana 3: Limite el tiempo de pantalla recreativa a **2** horas o menos cada día.
Semana 4: 0 bebidas azucaradas esta semana - ¡beba más agua!

Fuel your fun

Eat fruits and veggies.

Brochetas de fruta de postre

Sirve: 4 porciones
Tazas de frutas y verduras por porción: 1

Ingredientes

- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 cda. de jugo de limón fresco
- 2 tazas de fresas
- 1 cdta. de cilantro fresco, picado
- 1 ½ tazas de melón honeydew, cortado en cubos
- 1 ½ tazas de melón cantalupo, cortado en cubos
- 8 pinchos de metal o de bambú empapados en agua

Instrucciones

1 En un recipiente pequeño, mezcle el yogur, el jugo de limón, la miel y el cilantro. Transfiera la mezcla de yogur a una fuente pequeña, tape y refrigere hasta que esté lista para servir.

2 Incerte los cubos de melón y fresas, y cualquier otra fruta que tenga a mano, en los pinchos. Sirva las brochetas con la salsa de yogur.

Fuente: fruitsandveggiesmorematters.org

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA-SNAP. Pick a **better** snack™ fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2018.

Pick a **better** snack™

IDPH Iowa Department of Public Health